ROK II. NR. 8.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT KWIETNIOWY 1928 r.





NA PLAŻY

ZDROJOWISKA I UZDROWISKA POLSKIE

Zbliżający się okres wyjazdów letnich połączony jest zazwyczaj z wieloma kłopotami i troską o trafny wybór odpowiedniej miejscowości. Jakkolwiek w każdym przypadku decydujący głos należy do lekarza, to jednak podany poniżej odpowiednio ugrupowany spis najbardziej uczęszczanych zdrojowisk i uzdrowisk może być pożytecznym dla wielu matek.

Na wstępie zaznaczamy, iż nie uwzględniliśmy wszystkich miejscowości, lecz jedynie ważniejsze, a jednocześnie tylko te, które nadają się na letnisko dla dzieci młodszych.

A. MIEJSCOWOŚCI KLIMATYCZNE:

Bukowina, wieś góralska w woj. Krakowskiem na linji Kraków — Zakopane. Położona na wysokości 957 m. nad p. m. w odległości 5 klm. od szosy Zakopane — Morskie Oko. Klimat podalpejski.

Bystra, wieś w woj. Krakowskiem, położona na południowym stoku zachodnich Beskidów nad rzeczką Białką. Okolica pagórkowata, lesista. Klimat podgórski. Poziom: 430 m. n. p. m..

Czarniecka Góra, letnisko w woj. Kieleckiem. Położenie leśno-górskie. Lasy iglaste. Poziom: 305 m. n. p. m..

Dolina Czarnego Dunajca, letniska i stacje klimatyczne podgórskie w woj. Krakowskiem na wysokości 660—800 m. n. p. m..

Dolina Górnego Prutu, w woj. Stanisławowskiem, na całej swej długości może być traktowana jako miejscowość klimatyczna, dzięki ogromnym obszarom leśnym, pokrywającym okoliczne góry. Znajdują się tu Jaremcze 525 m. n. p. m., Tatarów 681 m. n. p. m. oraz Worochta 748 m. .n. p. m..

Jaworze, wieś w pow. Bielskim wśród pasma lesistego Beskidów. Klimat podgórski. Wysokość 400 m. n. p. m.

Kazimierz, w lubelskiem na prawym brzegu Wisły. Malowniczo położone letnisko.

Ojców w pow. olkuskim w Dolinie Prądnika. Góry pokryte lasami świerkowemi. Klimat górski, spore różnice temperatury dnia i nocy.

Otwock pod Warszawą. Leśna stacja klimatyczna. Teren piaszczysty.

Poronin wieś w pow. nowotarskim u podnóża Tatr. Wysokość 750 m. n. p. m.. Klimat górski.

Ustroń, miasteczko w pow. bielskim 365 m. n. p. m., nad Wisłą u podnóża Beskidów Śląskich.

Wisła, w pow. cieszyńskim, u źródeł Wisły. Wysokość 450 m. n. p. m. Klimat łagodny. Okolica górzysta, zalesiona.

Zakopane. Stacja klimatyczna. Klimat wysokogórski, podalpejski.

Zaleszczyki, miasteczko w woj. Tarnopolskiem, położone nad Dniestrem. Klimat prawie południowy. Średnia ciepłota latem dochodzi do 30° R. Przyszła polska „Riviera“.

Zawoja, wieś w pow. makowskim, 560 m. n. p. m., u stóp Babiej Góry nad potokiem Skawicą. Oko lica górzysta i lesista.

B. MIEJSCOWOŚCI NADMORSKIE:

Orłowo, wieś w pow. wejherowskim wśród lesistych pagórków blisko morza. Plaża nieduża.

Gdynia. Plaża znakomita. Ciepłe kąpiele morskie w wannach.

Oksywja. Wieś na wzgórzu ½ klm. oddalona od morza.

Wielka Wieś na półwyspie Helskim, nad zatoką. Duża plaża.

Jastarnia, wieś na półwyspie Helskim.

Karwia, wieś nad morzem z doskonałą plażą.

Rożewie, wieś nad morzem na wyniosłym brzegu. Dobra plaża.

C. ZDROJE SOLANKOWE

Ciechocinek, w pow. nieszawskim. Solanka do picia oraz do kąpieli. Wzorowo urządzone łazienki.

Czerniewice — w woj. Pomorskiem. Kąpiele solankowe i solankowo-kwaso-węglowe.

Delatyn — letnisko podgórskie w woj. Stanisławowskiem (450 m. n. p. m.) posiadające źródło solankowe. Klimat łagodny.

Druskieniki położone w powiecie grodzieńskim na prawym brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki. Klimat łagodny. Lasy sosnowe. Źródła solankowe. Pokłady borowiny. Kąpiele rzeczne w Niemnie. Kąpiele kaskadowe w Rotniczance.

Goczałkowice, wieś w pow. pszczyńskim. Okolica pagórkowata lesista. Zdroje solankowe, jodo-bromowe.

Inowrocław, miasto w woj. Poznańskiem. Wzorowo urządzone, kąpiele solankowe.

Iwonicz, w woj. Lwowskiem położony w dolinie, w lesie jodłowym. Klimat podgórski. Trzy źródła jodo-bromowe.

Jastrzębie — uzdrowisko położone w woj. Śląskiem. Okolica lesista, pagórkowata. Solanka do picia i kąpiele.

Rabka — wieś w pow. makowskim w Beskidach Zachodnich. Okolica górska i lesista. Klimat podgórski. Źródła solankowe.

Rymanów — w woj. Lwowskiem, u stóp Karpat. Okolica górzysta. Szczawy słono-alkaliczne.

Szczawnica — w pow. nowotarskim. w pobliżu Pienin. Źródła alkaliczno-słone.

D. ZDROJE ŻELAZISTE:

Krynica — w zachodniej części Karpat. Okolica górzysta. Lasy szpilkowe. Klimat podgórski. Zdroje alkaliczne, żelaziste. Zdrój Zubera przewyższa Vichy.

Nałęczów — w pow. puławskim, otoczony wzgórzami. Klimat łagodny. Źródła żelaziste radjoaktywne.

Żegiestów — w pow. nowo-sądeckim nad Popradem, położony na wzgórzu lesistem. Klimat podgórski. Źródło żelaziste.

E. ZDROJE SIARCZANE:

Busko — w woj. Kieleckiem, położone w dolinie, otoczone wzgórzami. Ciepłota dnia w cieniu mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę miejscowego klimatu. Źródła siarczane.

Krzeszowice — w woj. Krakowskiem, wśród lasów iglastych. Klimat łagodny. Dwa źródła siarczane.

Lubień — w woj. Lwowskiem. Silne źródła siarczane, radjoczynne.

Solec—w woj. Kieleckiem. Okolica pagórkowata. Źródło siarczano słone.

Swoszowice — w woj. Krakowskiem. Okolica pagórkowata, lesista. Zdroje siarczane b. silne.

Dr. P. B.

DZIECKO NA WSI





Zbliża się lato; powstaje więc pytanie dokąd wyjechać z dziećmi, w jaki sposób wyrwać je przynajmniej na krótki czas z murów miasta.

Niestety, często okres powojenny nie pozwala licznym rzeszom pracującym na wysłanie dzieci na wieś; szereg zaś dzieci wyjedzie tylko na krótki czas, gdyż warunki materjalne rodziców staną tu na przeszkodzie.

Należy więc zastanowić się, jak należy wykorzystać w najwłaściwszy sposób ten często krótkotrwały pobyt na wsi, gdyż po powrocie do miasta dziecko znowu zetknie się ze wszystkiemi szkodliwościami życia miejskiego, które często w tak wyraźny sposób odbija się na zdrowiu dziecka.

Musimy liczyć się z tem, że ustrój dziecka dla normalnego rozwoju wymaga szeregu warunków, jako to: świeżego powietrza, słońca, ruchu, właściwego odżywiania i t. d. O ile przyjrzymy się życiu naszych dzieci w miastach, zobaczymy wówczas, jak wiele z nich jest pozbawione tych podstawowych warunków normalnego rozwoju. Małe, często przeludnione mieszkania, brak słońca, brak odpowiednich miejsc dla zabaw i spacerów, cały szereg niedokładności w

trybie życia — wszystko to pozostawia głębokie ślady w ustroju dziecka. A oprócz tego często napotykane rozgoryczenie otoczenia, przytłaczające wszelki przejaw radości życia dziecka, wytwarza w nich często stan stałego przygnębienia, tak niewłaściwego psychice zdrowego dziecka. Stan zaś psychiczny wywiera potężny wpływ na szereg czynności ustroju, obniża jego sprawność, odbija się wyraźnie na zewnętrznym wyglądzie dziecka.

Dziecko podczas pobytu na wsi winno otrząsnąć się ze wszystkich więzów, które nakłada na niego życie w mieście, powinno zaś znaleźć wszystkie warunki sprzyjające normalnemu rozwojowi.

Przedewszystkiem więc pobyt w domu powinien być ograniczonym tylko do nocy, przez cały zaś dzień dziecko powinno przebywać na powietrzu. Podczas deszczów mogą dzieci pozostawać na werandzie, lub w pokojach przy otwartych oknach. Niesłusznem jest trzymanie dziecka przez cały dzień w domu, ze względu na krótkotrwały deszcz, lub przelotną burzę. Bardzo pożądanem jest sypianie dzieci przy otwartych oknach, obniżenie się temperatury zewnętrznego powietrza powinno pociągać za sobą przykrycie dziecka dodatkowym kocem, lecz nie szczelne zamykanie wszystkich okien.

Obawa przed przejściowym katarem nosa nie powinna skazywać dzieci na zamknięcie ich w pokoju podczas dni deszczowych; tutaj należy wykorzystywać każdą przerwę między deszczami dla spaceru, lub zabawy, nie obawiając się zamoczenia nóg.

Ubiór dzieci powinien dawać im całkowitą swobodę ruchów. Wyszukane, wytworne ubrania nie nadają się do zabaw, krępując ruchy dziecka. Najlepszym więc ubiorem jest ubiór łączący w sobie prostotę z zewnętrznym estetycznym wyglądem. Najdogodniejszym ubiorem dla dzieci małych jest kostjum kąpielowy, lub inny zbliżony do niego, który daje całkowitą swobodę ruchów, podczas dni zimniejszych możemy ubierać dzieci w nieco cieplejsze ubranka.

Tryb życia dziecka powinien być ściśle uregulowany. Dziecko powinno otrzymywać pożywienie w ściśle określonych godzinach, w ściśle określonych godzinach winno udawać się na spoczynek. W większości przypadków jest bardzo pożądany 1 — 1½ godzinny odpoczynek podczas dnia najlepiej w godzinach poobiadowych.

Należy również pamiętać o tem, że musimy dać dziecku większą swobodę ruchów, dać mu możność wykazania swej inicjatywy. Nie narzucajmy mu swych upodobań, dajmy mu przynajmniej w tych letnich miesiącach pozostać sobą. Udział dorosłego w życiu dziecka winien być ograniczony do doglądania dziecka, do usuwania możliwych niebezpieczeństw, które mu zagrażają, względnie do wytworzenia możliwości beztroskiej zabawy i wykazania inicjatywy.

Wszystko to dotyczy dzieci zdrowych, dzieci, chore lub osłabione przebytemi cierpieniami wymagają często innego postępowania zgodnie ze wskazówkami lekarza.

Dr. S. Popowski.

JAK WYKORZYSTAĆ POBYT NAD MORZEM?

Klimat morski wogóle działa na ustrój, jako silny bodziec, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Duże przesycenie powietrza promieniami słonecznemi, ostre wiatry morskie, zimna i słona woda stanowią potężne czynniki pobudzające ustrój, lecz wymagające od niego znacznego zasobu sił zapasowych. Niemowlęta naogół źle znoszą klimat morski. Dzieci starsze, lecz wątłe, chude, nerwowe, cierpiące na bezsenność, anemiczne—również częstokroć nie wyniosą z pobytu nad morzem żadnych korzyści. Gruźlica gruczołów płucnych wymaga w każdym poszczególnym przypadku — oceny lekarza-specjalisty. Korzystny wpływ wywiera klimat morski na gruźlicę skóry, kości i stawów. Najwięcej jednak korzystają z pobytu nad morzem polskiem dzieci tłuste, nalane, apatyczne, skłonne do częstych nieżytów nosa i gardzieli, z przerostem migdałków, z cierpieniami uszów. Na dzieci starsze, naogół zdrowe, lecz przemęczone psychicznie nadmiarem wrażeń miejskich, pobyt nad morzem może również wywrzeć wpływ b. dodatni.

Klimat Bałtyku jest naogół łagodny i znacznie mniej drażniący, niż klimat morza niemieckiego (Nordsee), ale nadaje się tylko dla krótkotrwałego pobytu w okresie miesięcy letnich (czerwiec—sierpień). Klimat wybrzeża polskiego znajduje się jeszcze pod wpływem kontynentu i działanie wiatrów morskich jest tu złagodzone. Ponieważ nie bywa tu przypływów i odpływów morskich—nie znajdujemy tak pięknych plaży i tak czystego, białego piasku, jak nad morzem niemieckiem. Zmniejsza się przez to działanie promieni słonecznych.

Miejscowości wybrzeża polskiego pod względem klimatycznym można podzielić na 2 grupy:

I. Miejscowości położone nad zatoką Gdańską i Pucką o klimacie łagodniejszym.

II. Miejscowości nad pełnem morzem (Wielka Wieś) i półwysep Hel — o klimacie ostrzejszym.

Prawie bezustannie dmie tutaj silny wiatr od morza, różnice t° pomiędzy dniem a nocą są dosyć znaczne. Zaletę stanowią duże, szerokie, ładne plaże.

Najgorsze są miejscowości położone nad zatoką Pucką, która jest bardzo płytką i stanowi zapadnięte torfowisko.

Natomiast niektóre miejscowości nad zatoką Gdańską są polecenia godne dla dzieci słabszych, nie mogących przebywać na Helu. Do takich należy wieś Oksywie w pobliżu Gdyni. Umieszczona na wzgórzach, posiada malownicze wąwozy, w których zawsze można znaleźć miejsce wolne od wiatru. Teren naokół piaszczysty i suchy. Natomiast plaża wąska, ale w zupełności wystarczająca

dla kąpieli słonecznych i zabaw dla dzieci.

Nie mniej ważną rzeczą jest sposób spędzania czasu nad morzem.

Dla dzieci zdrowych—plaża morska jest idealnem miejscem zabaw i najwłaściwszem miejscem dla hartowania skóry i ciała, gdyż ustrój ludzki znosi nad morzem wiatr i zimno znacznie lepiej, niż w okolicach kontynentu, nie ulegając łatwo tak zwanemu „zaziębieniu". Zapomocą odpowiedniego trybu życia i bardzo ostrożnego przyzwyczajania do klimatycznych bodźców mogą i słabe dzieci częstokroć osiągnąć karzyści z pobytu nad morzem. Kto zaś nierozsądnie pozwoli tym dzieciom korzystać z morza tak, jak to czynią zdrowi, tędzy, otyli dorośli — ten może być zaskoczony wręcz szkodliwem działaniem, wzmożeniem się nerwowowości, upadkiem łaknienia, wyczerpaniem i spadkiem na wadze.

Po przybyciu nad morze z miasta nie należy natychmiast pozostawiać dzieci przez szereg godzin na plaży, a szczególnie nago. Należy stopniowo przyzwyczaić skórę dziecka do odmiennych warunków usłonecznienia i ciepłoty powietrza. Widywałem już po ½ godzinnem pobycie nago na plaży natychmiast po przyjeździe z miasta — bardzo rozległe i ciężkie poparzenia skóry, z wysoką gorączką, bólami głowy i ogólnem osłabieniem. Należy pamiętać, że blondynek o delikatnej skórze nigdy nie dorówna w zdolności znoszenia bez szkody promieni słonecznych, dziecku o kruczych lokach i ciemnem zabarwieniu skóry. Barwik ciemny skóry stanowi bowiem naturalny „parasol", chroniący głębsze warstwy skóry przed szkodliwem działaniem promieni. Dzieci powinny najpierw przyzwyczaić się do pobytu na plaży w ciągu paru godzin dwa razy dziennie w mniej, lub więcej lekkiem okryciu zależnie od ciepłoty i wiatru. Po paru dniach pobyt ten można szybko przedłużyć do kilku godzin, robiąc zawsze przerwy



Hel.

na posiłki i wypoczynek (leżenie), które powinny odbywać się w mieszkaniu. Stopniowo z dnia na dzień odsłaniamy dziecko z okrycia i dopiero, gdy skóra nieco opali się i nie zauważymy większego jej podrażnienia, można dłużej pozostawiać dziecko na plaży, zawsze baczną uwagę zwracając na jego samopoczucie. O ile zauważymy, że dziecko jest apatyczne, sypia źle, cierpi ból głowy, niechętnie je, należy ograniczyć plażowanie, wobec przekroczenia dawki. Nie trzeba, aby dzieci zdrowe nieruchomo siedziały, lub leżały na plaży; pobyt na plaży należy wykorzystać, jako idealne miejsce dla gimnastyki, biegania i gier.

Czy dziecko może kąpać się w morzu — powinien zawsze rozstrzygnąć lekarz. Ogólnie trzeba podkreślić, że mogą być korzystne dla zdrowia tylko kąpiele krótkotrwałe (kilkominutowe). Długotrwałe przebywanie w zimnej wodzie morskiej nie przynosi korzyści nawet najzdrowszemu; występują wtedy: spadek wagi, osłabienie, przygnębienie, bóle głowy, zmniejszanie się łaknienia, bezsenność. Kąpiel zaś powinna wpływać na poprawę samopoczucia i usposobienia.

Dr. J. Wiszniewski.

JAKIE DZIECI NALEŻY WYSYŁAĆ W GÓRY?

Aby odpowiedzieć na to pytanie należy najpierw wyjaśnić, jakie właściwości posiada klimat górski, a następnie scharakteryzować działanie jego na ustrój dziecięcy.

W celu uniknięcia nieporozumień już na wstępie podkreślić należy odrębność klimatu podgórskiego i wysokogórskiego, a co zatem idzie odmienny wpływ na organizm dziecięcy.

Klimat podgórski cechuje się niższem ciśnieniem atmosferycznem, większem natężeniem promieni sło-



Tatry. Dolina Białego.

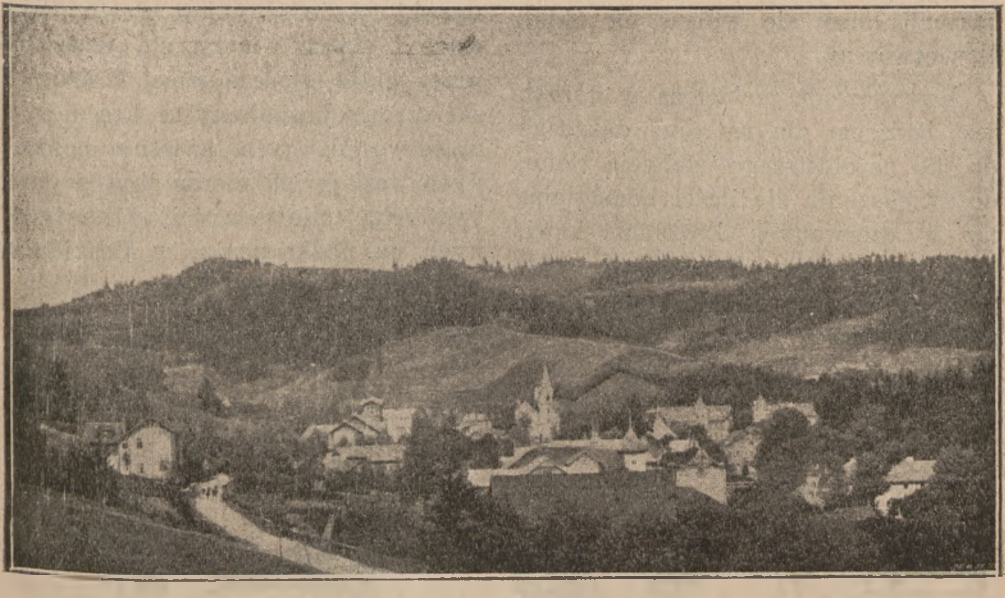
necznych oraz szybszem parowaniem. Niema tu tak znacznych wahań pomiędzy ciepłotą dzienną i nocną, jakie spotykamy w klimacie wysokogórskim. Ten ostatni jest znacznie ostrzejszy i dlatego naogół nie nadaje się dla dzieci młodszych i wątłych.

Z miejscowości wysokogórskich o klimacie prawie podalpejskim Polska posiada Zakopane, które jest znakomitą stacją klimatyczną.

Przez prawo kontrastu wyjazd do Zakopanego dla dzieci miejskich jest dużym wysiłkiem, a jeśli chodzi o dzieci wątłe to nieraz zadaniem zbyt wyczerpującem organizm. Dlatego też decyzję wyjazdu do miejscowości wysokogórskiej należy powziąć jedynie za radą lekarza. Pamiętać również należy, iż miejscowości wysokogórskie po większej części odwiedzane są przez gruźlików i z tego względu niezbędna jest wielka ostrożność w wyborze odpowiedniego mieszkania, izolowanego od osobników chorych.

Odmiennie przedstawia się sprawa, jeśli chodzi o klimat podgórski. Przedstawia on mniejszy kontrast w stosunku do klimatu nizinnego jest łagodniejszy i dlatego nadaje się na letnisko dla niemal wszystkich dzieci.

W pierwszym rzędzie wskazanym jest wyjazd w okolice podgórskie w przypadkach skłonności do nieżytów górnych dróg oddechowych. Częste katary nosa, skłonność do angin, przerost aparatu chłonnego gardzieli, nieżyt oskrzeli o charakterze astmatycznym w klimacie podgórgórskim ulegają znacznej poprawie dzięki czystości i wilgotności powietrza. Nie małą rolę odgrywa tu rów-



Podgórska miejscowość.

nież zmniejszone ciśnienie atmosferyczne, powodując pogłębienie oddechu, lepszą wentylację, poprawę krążenia i tą drogą poprawę ogólną ustroju. Nierówność terenu w okolicach podgórskich stanowi ważny moment leczniczy jako ćwiczenie oddechowe i gimnastyka dla narządu krążenia. Jeśli chodzi o dzieci, lub rekonwalescentów to ilość ruchu zalecana dziecku powinna być dokładnie określona przez lekarza. W przeciwnym bowiem razie efekt leczniczy może być wprost odmienny od oczekiwanego.

Poprzez układ krwionośny i oddechowy wpływ klimatu podgórskiego odbija się na przemianie materji; kierując ją na właściwe tory. Stąd pożądany wpływ na cierpienia, polegające na pewnym zaburzeniu w przemianie materji jak: otyłość nadmierna, skaza wysiękowa, cukrzyca i t. p.

Ściśle z wpływem na przemianę materji łączy się wpływ na układ krwiotwórczy.

Rozrzedzenie powietrza w górach jest bodźcem dla ustroju, dążącego do jak najobfitszego zdobycia tlenu, do zwiększania się ilości hemoglobiny w czerwonych krążkach krwi. Fakt ten wpływa dodatnio w przypadkach częstej u dzieci miejskich niedokrewności.

Wybitną rolę odgrywa tu najpotężniejszy czynnik leczniczy, jakim jest słońce, którego działanie w górach jest specjalnie intensywne.

Działanie promieni słonecznych najszybciej daje się zauważyć w przypadkach krzywicy oraz gruźlicy skóry, gruczołów i kości (zołzy).

Reasumując powyżej wymieniony szereg wskazań do leczenia dzieci w klimacie podgórskim widzimy, że niemal we wszystkich przypadkach daje on pożądany efekt leczniczy.

Jedynym przeciwwskazaniem są tylko pewne choroby narządu krążenia (niewyrównane wady serca), w których zamiast poprawy możemy osiągnąć pogorszenie.

Szereg wskazań dla wyjazdu w góry i nad morze jest wspólnych. Jednakże w naszych warunkach przewaga zalet jest po stronie miejscowości podgórskich. Nasz brzeg morski nawiedzany jest często przez ostre i zimne wiatry, źle znoszone przez wątłe młodsze dzieci. Z drugiej zaś strony posiadamy w kraju całe mnóstwo pięknych, świetnie położonych, aczkolwiek nieraz zbyt prymitywnych, miejscowości klimatycznych na podkarpaciu, w Beskidach wschodnich i zachodnich.

Dr. Paweł Baumryter.



PARĘ UWAG O CHOROBACH ZAKAŹNYCH NA LETNISKU

Wakacje — lato. Zachowanie się matki małych dzieci — przypomina porządki przedświąteczne. Jak przed świętami doprowadza ona mieszkanie do wyższego stopnia ładu i harmonji, — trzepie, odkurza, przewietrza, czyści, wyrównuje braki, reperuje i zmienia — tak, po uciążliwej jesieni i zimie — wyprowadza wreszcie dzieci na światło i powietrze — aby je rzeczywiście „odświeżyć" i „nasłonecznić", rozbawić, rozbudzić, — blade i mizerne doprowadzić do właściwego dzieciom zdrowym — tęgiego, energicznego życia. Całe wakacje stara się więc matka, aby zebrać dla dzieci jak najwięcej zapasowej energji i zdrowia — z którego to kapitału będą mogły czerpać przez późniejsze zimowe miesiące. To też uszczuplenie tych oszczędności przez jakąś nieprzewidzianą chorobę — a zwłaszcza zakaźną — jest tak poważnem nieszczęściem, że warto się zastanowić, jak choć w pewnej mierze, można temu zapobiec.

Choroby zakaźne w lecie nie są bardzo częste, rozpoczyna się ich sezon zwykle z początkiem jesieni — ale pojedyncze ogniska — zwłaszcza odry, kokluszu i ospy wiecznej — łatwo pojawiają się tam, gdzie skupia się większa grupa dzieci. To też w najszczęśliwszem położeniu (pod tym względem) są dzieci zamieszkujące dwór na wsi, czy domek zdala od innych osiedli i które w świecie codziennym życia i zabaw stykają się tylko z ograniczoną liczbą osób.

Pogarsza się znacznie sytuacja — gdy muszą stale i dzień po dniu żyć wśród ożywionego ruchu dorosłych czy dzieci—jak to ma miejsce w licznych zdrojowiskach, kuracyjnych miejscowościach, letniskach podmiejskich. To też warto, żeby matki i wychowawczynie miały w pamięci niektóre ze wskazań—mogących może zapobiec, a w każdym razie zmniejszyć szanse „złapania" choroby zakaźnej.*)

Oto one:

1°. Dzieci własne, czy oddane pod naszą opiekę — powinny bawić się z ograniczoną liczbą innych dzieci, co do których możemy mieć stale dokładne wiadomości o stanie ich zdrowia.

2°. O zarażenie się chorobą zakaźną od innych dzieci — możemy być spokojni, jeżeli wiemy—że dzieci te już te choroby przebyły.

3°. W stosunku do innych dzieci należy dokładać wszelkich starań, żeby własne dzieci nie przyniosły im krzywdy — a więc pozwalać na wspólną zabawę tylko zdrowym dzieciom, lub po wydanej przychylnej opinji lekarza. Obowiązuje tu zasa-

*) Zapobieganiu cierpień przewodu pokarmowego będzie poświęcony specjalny artykuł.

da: „nie rób drugiemu, co tobie niemiło“ i że należy podejrzliwie traktować nawet zwykły katar i pokasływanie.

4°. Nie należy pozwalać na nadmierne czułości między dziećmi (ściskanie się, całowanie) podobnież jak i pieszczenie ich przez dorosłych (katary, kaszel i t. d.).

5°. Podobne ostrożności, jakie stosujemy względem osób, przenieść na przedmioty, a więc nic nie pożyczać z pokoju chorego dziecka, podejrzanego o chorobę zakaźną. Nie pozwalać też na odwiedzanie chorego— zarówno przez rodziców jak dzieci— choćby to było spowodowane — nie, jak zazwyczaj ciekawością, ale rzeczywistą chęcią pomocy i usłużenia.

6°. Wszelkie odwiedzanie kina, teatrów, zabaw dziecięcych, spacerowanie z małemi dziećmi przed orkiestrą, w tłumie i kurzu, jest grzechem zarówno z punktu widzenia pedagogiki jak i higjeny.

— — — — — —

Naturalnie, co innego, jest ostrożność rozumna i umotywowana—a co innego przesada. Należy też strzec się przed tą ostatnią, która doprowadza do absurdów, do krępowania swobody dzieci w takim stopniu, że wakacje stają się kolonją karną, czy więzieniem i stawiają pod znakiem zapytania wogóle racjonalność zabierania ich na wieś.

Również nie należy szerzyć paniki, w razie pojawienia się jednego, czy większej liczby przypadków chorób, jak w każdej bowiem panice, ofiarami padają liczne niewinne osoby i powstają niepożądane i nieszczęśliwe komplikacje.

Dr. J. Bogdanowicz.



Popradzki staw.

ZABIEGI



Zabawa w koniki.

KĄPIELE POWIETRZNE I SŁONECZNE

Kąpiele powietrzne są dobrym sposobem t. zw. „hartowania", które polega na ćwiczeniu skóry w regulowaniu utraty ciepła; są one podobne w działaniu do kąpieli wodnych (zimnych), lecz są łagodniejsze, tak że mogą być stosowane nawet u niemowląt mniejwięcej od 3-go kwartału życia. Kąpiele powietrzne można robić w każdej miejscowości, niekoniecznie klimatycznej, a nawet w mieszkaniu przy otwartych oknach. Kąpiele powietrzne w mieszkaniu służą, jako wstęp do kąpieli na otwartem powietrzu, lub mogą być stosowane w zimnej porze roku. Najlpszy czas rano, zaraz po obudzeniu się. Czas trwania wynosi 10 — 20 minut. Kąpiele na otwartem powietrzu, w ciepłej porze roku mogą trwać znacznie dłużej. W dnie upalne najlepsza pora — 7 — 9 rano, lub 5 — 7 wieczór. Kąpiel powietrzna odbywa się w cieniu, w miejscu suchem, zakrytem od kurzu i wiatru, a więc najodpowiedniej na polanach leśnych. Podczas kąpieli powietrznej zaleca się ruch— bieganie, lekkie ćwiczenia gimnastyczne. Niemowlęta zwykle same wykonywują ruchy rączkami i nóżkami.

Od kąpieli powietrznej należy ściśle odróżniać — kąpiel słoneczną.

Zasadnicze różnice:

I kąpiel powietrzna służy celom „hartowania" czyli zapobiegania chorobom.

II Kąpiel słoneczna, prócz tego, działa leczniczo w niektórych stanach chorobowych.

Podczas kąpieli słonecznych należy zachować bezwzględny spokój fizyczny. Najsilniej działają naświetlania w wysokich górach, następnie nad morzem, wreszcie w nizinach kontynentu. Wywołują one łatwo przekrwienie skóry i czasami odczyn ogólny, tak, że należy stosować je ostrożnie, a u dzieci chorych, — tylko na zalecenie lekarza. Głowa nie powinna być naświetlaną, lecz przykrytą. Należy zmieniać pozycję ciała. Najlepiej naświetlać się — na tarasie, lub na leżaku w miejscu wolnem

od wiatru. Jeżeli promienie są zbyt silne, można je łagodzić przez pokrycie ciała lekką białą tkaniną (muślin).

Nie należy odrazu naświetlać całego ciała (szczególnie u niemowląt), lecz stopniowo według (uproszczonej) techniki Rollier, którą podajemy poniżej. Niedocenianie ścisłej techniki i wskazań może prowadzić (szczególnie w gruźlicy!) do szkodliwych następstw.

TECHNIKA NAŚWIETLAŃ SŁONECZNYCH

W ciągu kilku dni poprzedza zwykła kąpiel powietrzna.

I dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie nóżek dziecka przez 5 minut.

II dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie nóżek dziecka przez 10 minut.

III dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie nóżek dziecka przez 15 minut.

IV dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie brzucha i klatki piersiowej 5 min. — nóżek 15 min.

V dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie brzucha i klatki piersiowej 10 min. — nóżek 20 min.

VI dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie brzucha i klatki piersiowej 15 min. — nóżek 20 min.

VII dzień. Kąpiel powietrzna i naświetlanie pleców 5 min. — reszta, jak VI dzień i t. d.

W trzecim tygodniu naświetlania całkowite — 30 minut. Nie należy naświetlać w czasie jedzenia lub zaraz po jedzeniu. Wskazówki powyższe stanowią szemat, od którego naturalnie mogą być odstępstwa. W naszym klimacie i u dzieci starszych (szczególnie zdrowych i poprzednio przyzwyczajonych), u dzieci z ciemną skórą — można postępować szybciej, lecz naogół należy zawsze pamiętać o stopniowaniu, kierując się poprzedzającym odczynem skóry i ogólnym.

Dr. J. W.



Druskieniki.

ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **Pani J. V.** 10-miesięczny synek Pani powinien już dawno samodzielnie siedzieć. Waży on rzeczywiście dość dużo, bo tyle prawie, co roczne dziecko. W djecie jego ilość mleka nie powinna przekraczać 500 — 600 gr. na dobę. Do porcyj mlecznych można dodawać sucharek, kaszę mannę lub herkulo. Nacisk położyć należy na jarzyny. Jaja powinny być z djety synka Pani całkowicie usunięte.

Kąpać trzeba małego codziennie.

2) **Pani Litwińskiej:** Środki, o które Pani zapytuje, powinien posiadać każdy sklep kolonjalny, względnie może je na żądanie Pani sprowadzić z najbliższego większego miasta. Płatki owsiane można zamienić na zwykłą kaszę owsianą.

3) **Pani Elster z Wileńszczyzny:** Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

4) **Pani Rodziewiczowej z Br-wa:** 7½-miesięczna córeczka Pani powinna dostawać w tej chwili 5 jedzeń. 1 x 180 gr. mleka czystego + 1½ łyż. od herbaty cukru + 1—2 roztarte sucharki, 1 x kaszę mannę i jarzynki, 3 x à 180 gr mieszanki (mleko, klej owsiany 2 : 1 + 1½ łyż. od herb. cukru). Sposób przygotowania kaszy i jarzyn podany w poprzednich numerach. Fosfatyna jest zdaje się w tej chwili zbędna. To samo dotyczy wapnia w postaci Calcitrin'y.

5) **Pani Helenie Wacławskiej z Warszawy:** Każde dziecko w tym wieku powinno podnosić główkę, a wiele z nich próbuje podnosić i tułów. A więc 4-miesięczna córeczka Pani nie robi sobie w ten sposób żadnej krzywdy.

UWAGI LEKARKI O PRZEDSZKOLACH

(Dalszy ciąg części III).

Godny polecenia jest zwyczaj, wprowadzany na zachodzie utrzymywania przy przedszkolu zwierząt i ptaków domowych. Dzieci uczą się je poznawać, a w obcowaniu z niemi, które sprawia dzieciom tyle przyjemności wyrabia się ludzki, łagodny stosunek, do stworzeń. Wypleniać też można przejawiający się u niektórych dzieci pierwiastek okrucieństwa, który czasem lęgnie się nieświadomie w młodych duszyczkach i nieopanowany, może przybrać formę znęcania się, połączonego z anormalnem uczuciem przyjemności.

Z wyjątkiem dni specjalnie złej pogody dzieci — zwłaszcza jeżeli przebywają w przedszkolu przez większą część dnia — powinny codzień wychodzić do ogródka.

W lecie kąpiel powietrzna i słoneczna w kostjumach, specjalnie na

ten cel zrobionych i pozostawianych w przedszkolu, zahartuje i opali skórę dzieci, czyniąc ją bardziej odporną. Kąpiele słoneczne stosować trzeba — zwłaszcza z początku — z pewną ostrożnością (nie w czasie leżenia), stopniując długość przebywania na słońcu dla uniknięcia tak łatwego u dzieci oparzenia skóry i przegrzania. Kostjumy będą zakrywały możliwie najmniejszą powierzchnię ciała, i wszystkie dzieci podczas naświetlania słońcem powinny mieć lekkie i przewiewne nakrycie głowy.

Zależnie od charakteru przedszkola i od tego, jak długo w niem dzieci przebywają, posiłek ich w przedszkolu, będzie przynoszony z domu, lub też masowo przyrządzany przez przedszkole. Tak w jednym, jak i w drugim przypadku nieodzowne są wskazówki i kontrola lekarza. Śniadanie przynoszone przez dzieci w specjalnych koszyczkach, zaopatrzonych w naczynie do picia, serwetkę i czysty papier (nie gazetę) do owinięcia jedzenia, nie powinno być nadmiernie obfite i monotonne, jak to się często zdarza, nie zawierać wędlin i zbyt wielu słodyczy, a natomiast codzień owoce.

W skład więc śniadania przynoszonego może wchodzić: szklanka, lub pół szklanki (dla niektórych dzieci nie jest wskazana większa ilość płynów) mleka, kawy zbożowej, kakao, lub kefiru, kawałek chleba pszennego, razowego, Grahama, lub bułeczka z miodem, masłem, marmeladą, twarożkiem, czasem piernik, figi, śliwki suszone, daktyle, marmoladki; na wiosnę można dawać szczypiorek i rzodkiewki, na jesieni pomidor, wkrajany między kawałki bułki, lub chleba, codzień zaś, jak już wspomniałam świeże owoce. W zimie mleko, kawę, lub kakao, przynoszone w butelkach ogrzewa się, wkładając butelki w ciepłą wodę.

Do higjenicznych zadań przedszkola należy również wdrożenie dzieci do umiejętnego jedzenia; dzieci powinny jeść w spokoju, przy stole, nie za prędko, ale też niezbyt powoli, żuć należycie pokarmy i zjadać bez grymasów swoją porcję, zachowując przytem pewną estetykę przy jedzeniu.

Ułożenie jadłospisu potraw, przyrządzanych dla dzieci przez przedszkole jest sprawą niełatwą. Unikać trzeba również jednostajności, uwzględniać wartość odżywczą i witaminową pokarmów i stosunek ilościowy potrzebnego dla ustroju białka, węglowodanów i tłuszczu. Potrawy powinny być przyrządzone smacznie i bezwzględnie czysto, naczynia i łyżki gotowane w wodzie z sodą.

Mało jest dzieci, dla których tran nie byłby pożyteczny, jeszcze mniej tych które go rzeczywiście, nie znoszą, lub dla których picie tranu nie jest wskazane przez lekarza. Tymczasem jakże często słyszy się narzekania rodziców, że dziecko „nie znosi“ tranu, usilnie polecanego przez lekarza, że ma do niego wstręt nieprzezwyciężony. Zorganizowane przez przedszkole, masowe picie tranu w ciągu całej zimy ma charakter pewnego obowiązującego dziecko ob-

rzędu. Pobudzone przykładem innych, umiejętnie, a spokojnie zachęcane przez lekarza i wychowawcę dziecko pełne dobrej woli czeka na swoją porcję i spełnia czyn przełknięcia jej z odwagą, z której jest potem dumne. Potem przyzwyczaja się już do picia tranu i ku uciesze rodziców pije go i w domu — po ukończeniu przedszkola.

Nie potrzebuję dodawać, że tu również obowiązuje bezwzględna czystość łyżek (dla każdego dziecka osobna) i naczyń.

W lecie nie należy bronić dzieciom picia wody. Ustrój traci wtenczas przez wzmożone pocenie dużo wody i musi tę stratę uzupełniać.

Lepiej, gdy woda się przegotuje— zwłaszcza w tych miejscowościach, (np. na wsi), gdzie nie jest ona napewno czystą i zdrową; można ją dla łatwiejszego ugaszenia pragnienia zaprawić miętą. Trzeba jednak koniecznie dostarczyć dzieciom odpowiedniej ilości kubków, żeby nie piły po kolei z jednego.

Najbardziej higjeniczne i najwygodniejsze jest t. zw. poidło, urządzenie, polegające na tem, że woda spływa po otworzeniu kurka wąskim strumieniem wprost do otwartych ust dziecka, co umożliwia picie wody dzieciom bez dotykania ustami naczynia. Poidło jest połączone z wodociągiem, lub rezerwoarem, który np. w lecie może być wynoszony do ogrodu.

W przedszkolach, urządzanych dla dzieci ze środowisk, w których zasady higjeny bywają mało przestrzegane, należy wprowadzić mycie zębów, przyczem każde dziecko ma swój kubek, opatrzony znakiem i szczoteczkę. Trzeba dzieci nauczyć myć zęby umiejętnie i wpoić w nie potrzebę codziennego stosowania tego zabiegu. W każdem zaś przedszkolu bardzo jest wskazane codzienne płukanie gardła wodą z solą dla dezynfekcji jamy ustnej. Nawet maleńkie dzieci prędko się uczą tego zabiegu i przyzwyczajają do niego, co jest zarówno ważne dla codziennej higjeny jamy ustnej, jak i na wypadek anginy, kiedy płukanie gardła nie będzie czemś wyjątkowem i przykrem.

Również mycie rąk po zawalaniu ich ziemią, gliną i przed jedzeniem wdroży dzieci do czystości i będzie miało znaczenie wychowawcze.

Czystość głów, ciała i bielizny powinna być stale sprawdzana przez wychowawców i lekarza, a dzieci brudne, zawszone muszą być usuwane z przedszkola do czasu oczyszczenia głowy i ciała. Kąpiel dzieci w przedszkolu może być polecana—nie jest jednak obowiązkowa — odbywa się w określone dnie przy współudziale i pomocy matek.

W przedszkolu dzieci zdejmują obuwie, chowają je do płóciennych worków, łatwych do prania, (każde dziecko ma swój worek) i wkładają pantofle, zastosowane do pory roku i fartuszki. Trzeba przestrzegać tak przed zbyt ciepłem ubieraniem dzieci w zimie, (jakże często rodzice grzeszą pod tym względem), jak i za wczesnem zdejmowaniem ciepłych, zwierzchnich okryć w czasie niepewnej, wilgotnej pogody marcowej, przed noszeniem okrągłych podwiązek, ciasnych pasków i tasiemek.

Jednym ze zwyczajów, który musi być ściśle przestrzegany w każdem przedszkolu, jest regularne co miesiąc ważenie i mierznie dzieci. (w koszulkach). Karta wagi i wzrostu jest żywem odbiciem stanu zdrowia dziecka, — dla lekarza nieocenioną wskazówką, a dla rodziców objektywnym sprawdzianem fizycznego rozwoju. Duże usługi dla szybkiego orjentowania się w normie wagi i wzrostu zależnie od wieku oddaje tablica, ułożona przez wiedeńskiego uczonego, prof. Pirquet'a.

W zbiorowisku dzieci jakiem jest przedszkole istnieje pewne niebezpieczeństwo rozszerzenia choroby, zakaźnej, której źródłem może być dziecko będące w przedszkolu z początkowym objawem danej choroby.

Każdy wiek odznacza się innym stopniem skłonności i odporności w stosunku do różnych schorzeń. Dziecko w wieku przedszkolnym bardziej, niż w każdym innym okresie życia jest podatne na choroby zakaźne. Poza tem na częstość chorób zakaźnych w tym wieku wpływa, oprócz zmniejszonej odporności również i sposób zachowania się małego dziecka. Takie ruchliwe maleństwo ma zwyczaj wszystkiego się dotknąć, niejednego sprobować, bawi się ziemią, zwierzętami, dotyka rękami podłogi — zarazki więc wraz z ziemią, cząsteczkami brudu i kurzu łatwo mogą się dostać do ustroju i wywołać chorobę.

Budowa, urządzenie i życie wewnętrzne przedszkola oparte na zasadach higjeny są również celowo dostosowane do tego, żeby nie dopuścić do przedszkola choroby zakaźnej, względnie zapobiec jej rozszerzeniu. Wspomnę tu tylko o pokoiku izolacyjnym, osobnem wejściu dla rodziców, odległości wieszaków w szatni, wkładaniu fartuszków i pantofli. Przedewszystkiem jednak powietrze, słońce, ruch, bezwzględna czystość osobnicza personelu i dzieci, a także czystość lokalu i urządzeń wpływają dodatnio na ogólną zdrowotność dzieci, i zmniejszą możliwość zakażenia.

W pieczy o zdrowie dzieci, w tej walce z chorobami zakaźnemi bierze udział nietylko lekarz, ale rodzice i wychowawcy, którzy powinni zaznajomić się z obrazem chorób zakaźnych i pierwszemi jej objawami, a także z ogólnemi zasadami higjeny.

W imię zdrowia dzieci muszą być w przedszkolu przestrzegane pewne prawa jak: donoszenie o przypadku choroby zakaźnej u dziecka, lub w otoczeniu, nie przysyłanie do przedszkola dziecka z podniesioną ciepłotą, bólem gardła, wysypką, lub zmianami na skórze (świerzb, grzybica), odosabnianie w przedszkolu i odsyłanie do domu dziecka, podejrzanego o chorobę zakaźną i nie przyjmowanie go bez świadectwa lekarza i t. d.

Jak doświadczenie poucza, sumienny i odpowiedzialny stosunek rodziców do spraw zbiorowego zdrowia dzieci w przedszkolu nie jest rzeczą łatwą, wymaga podporządkowania się jednostki sprawie dobra przedszkola i pewnej kultury, której wyrobienie daje się osiągnąć umiejętnym wpływem przedszkola.

Powszechnie znanem jest bowiem pedagogiczne znaczenie przedszkola, naogół jednak nie doceniają roli, jaką ono powinno odgrywać jako czyn-

nik wychowawczy pod względem higjenicznym, nietylko w stosunku do samego dziecka, ale promieniujący w jego środowisko. Niezbędnym warunkiem wpływu przedszkola na dziecko i rodziców i podstawą współpracy rodziców z przedszkolem jest wzajemny stosunek, oparty na głębokiem zaufaniu i serdecznej życzliwości.

Dla lepszego zżycia się i większego zainteresowania rodziców sprawami zbiorowego życia i wychowania fizycznego i pedagogicznego konieczne jest urządzanie zebrań z rodzicami i pogadanek przynajmniej parę razy do roku. W tematach poruszanych przez lekarza będą omawiane: czystość i higjena życia codziennego, odżywianie, nerwowość dziecka, gruźlica, krzywica, alkoholizm, choroby zakaźne.

Tak zwana „opieka rodzicielska", wybrana przez rodziców na zebraniu, (jest to już wprowadzane w wielu przedszkolach) będzie jednym węzłem więcej, łączącym przedszkole z rodzicami. Do zadań tej opieki należy: zorganizowanie pomocy przy urządzaniu gwiazdki, kąpieli, ubieraniu dzieci na spacer, prowadzeniu na wycieczki, a przedewszystkiem stwarzanie atmosfery moralnego i psychicznego współżycia rodziców z przedszkolem.

Jak podkreślałam w pierwszej części mego artykułu, wzrasta wciąż potrzeba przedszkoli — gdyż zmienione warunki rodzinne i domowe nie mogą wielu dzieciom chowanym wyłącznie w domu zapewnić najlepszych warunków rozwoju. Do ciężkiej i odpowiedzialnej pracy nad wychowaniem dziecka już w okresie przedszkolnym staje obok rodziców lekarz i wychowawca w doskonale urządzonem i prowadzonem przedszkolu. Ich spokój, pogoda, fachowe przygotowanie pedagogiczne i higjeniczne ujawnią się nietylko w obcowaniu z dzieckiem, nad którego fizycznym i duchowym rozwojem czuwają obecnie wespół z rodzicami. Rady i wskazówki , przez nich udzielane ułatwią nieraz rodzicom trudne zadania kierowania dzieckiem.

Przedszkole wprowadza w nerwowe życie dzieci ze środowisk inteligencji pewien pierwiastek równowagi, wyrażony w spokojnych prawach zbiorowego życia — hartuje pod względem fizycznym, przyucza do przezwyciężania wysiłku i daje radosny moment odpoczynku i zabawy po wykonanej pracy. Równie ważnym jest wpływ przedszkola na rodziców i dzieci ze środowisk nisko stojących pod względem higjenicznym i kulturalnym.

Tak dziecko, jak rodzice dociągają się do wyższego poziomu życia, niż ten, który w ich domu panuje. Dziecko przejmuje i po ukończeniu przedszkola zachowuje zwyczaje i sposób życia, stosowane w przedszkolu. Korzysta z jakże często w domu źle i skąpo doznawanej radości, zabawy, powietrza i słońca; z ciemnej sutereny i brudnego podwórka przychodzi do ogrodu, do jasnego, dobrze wietrzonego, czystego mieszkania.

W życie tak rodziców, jak i ich dziecka, oddanego do przedszkola wchodzi nowy czynnik, który to życie wzbagaca i wprowadza w nie nowe wartości.

Dr. Skwarczyńska.

WPŁYW WYJAZDU NA WIEŚ NA STRONĘ PSYCHICZNĄ DZIECKA MIEJSKIEGO

Poza fatalnym wpływem zdrowotnym miasto jest dla dziecka małego niezdrowym czynnikiem wychowawczym. Ciągły pośpiech, ciągła nerwowa praca otoczenia, terminy, dzwonki do drzwi, telefony, goście przychodzący na chwilę. Wszystko to wywołuje nastrój nerwowy odbijający się zwłaszcza ujemnie na dzieciach w latach przedszkolnych, w okresie nadmiernej pobudliwości.

Jeżeli chodzi o życie dziecka nazewnątrz na spacerach, zajmujących nawet w miesiącach zimowych minimalnie koło trzech godzin, czyli czwartą część dnia, to również wartość ich bardzo ważna zdrowotnie — wychowawczo przedstawia się minimalnie.

Każde wyjście dziecka na ulicę, to szereg zastrzeżeń, zakazów, nakazów mniej, lub więcej kategorycznie stawianych przez otoczenie. „Tego nie wolno ruszać! Tam nie wolno wchodzić! Tu trzeba szybko przechodzić!“ i t. d.

Dla dziecka to ciągłe „poszturchiwanie“ moralne i nerwowy znowu nastrój ulicy wcale nie jest dodatnią rzeczą.

Dalej — jeżeli chodzi o rozwój fizyczny — to poza możnością oddychania na świeżem powietrzu i wpływie słońca, znaczenie spaceru przeczy naturalnym potrzebom organizmu dziecka. Dziecko żąda ruchu swobodnego, zmiennego, pobudzającego do działania wszystkie grupy mięśniowe, spacer tymczasem po mieście szczególniej w miesiącach zimowych i jesiennych to monotonny, długotrwały ruch w ciężkich ubrankach, wśród tłumu śpieszących się ludzi.

Stąd niejednokrotnie widzimy u dzieci zdrowych konieczność wyładowania energji po przyjściu ze spaceru — bieganie, skoki, ruchy gwałtowne, które nas dziwią niezmiernie.

Jako zastępcze nie mają one tego znaczenia co spacer swobodny i ruch na wsi, gdyż odbywają się już w zamkniętych czterech ścianach pokoju.

Tego samego zahamowania doznaje w mieście rozwój umysłowy dziecka. Wiem, że pozornie w mieście dziecko rozwija się szybciej, mimo, że orjentacja jego jest szybsza — cechuje ją jednak pewna powierzchowność, a niemożność utrwalenia zbyt szybko po sobie następujących wrażeń męczy, nieprzygotowany młody umysł.

Dziecko w okresie od lat 2 do 7 poznaje świat motorycznie.

Każda rzecz niedotknięta, nieobejrzana z każdej strony, dla dziecka normalnie rozwiniętego traci połowę swojego znaczenia.

Dalej — zainteresowania rozwijające się po linji wartości egoistycznej zahamowują się, gdyż rzecz nieposiadana (czy też nietrzymana w rę-

ku, niepoznana dowolnie) nie przedstawia żadnego interesu. Spacer zaś po mieście pozwala tylko patrzeć przez szybki, lub bez nich i nic więcej.

Wszystkie te dane stwierdzają wyższość rozwoju normalnego dla dziecka, na gruncie wiejskim, gdzie stosunek do otoczenia, którem jest natura, może być znacznie bardziej bezpośredni — a znana zasada dydaktyczna od prostego do złożonego znajduje swój wyraz wszędzie gdziekolwiek dziecko się zwróci.

Ruch na świeżem powietrzu, daleko odbiegający od urzędowego spaceru miejskiego, pozwala na dostateczne wyładowanie się dziecka.

Możność bawienia się materjałem surowym (jak patyki, kamienie, piasek), w nieograniczonej ilości i jakości pobudza je do tworzenia.

Powiedzenie, „że ludzie na wsi są lepsi" słuszne ze względu na znacznie mniejsze zdenerwowanie i spokojniejszy tryb życia, to również moment ważny wpływający dodatnio na dziecko chowające się na wsi.

Wreszcie wieś, będąca mniejszym skupieniem ludzi — ludzi spokojniejszych, daje procentowo o wiele mniej potwornych przykładów wyjścia z równowagi jak samobójstwa — zabójstwa, bójki uliczne, na które dziecko miejskie nieraz patrzy i oswaja się niestety. Każda zatem matka mająca potemu możność z nastaniem wiosny myśli o wysłaniu swojego dziecka na wieś.

W wyborze wieś, czy uzdrowisko decyduje zazwyczaj stan zdrowia dziecka i lekarz mający je w opiece.

O ile jednak wieś pod każdym względem leczy dziecko, o tyle uzdrowisko konieczne nieraz dla zdrowia — będąc czemś pośredniem między miastem, a wsią, wychowawczo działa raczej ujemnie.

Zanim jednak przejdę do stwierdzenia tego powiedzenia, chciałam zaznaczyć, że chcąc, by wieś miała rzeczywiste znaczenie wychowawcze trzeba umieć jej używać. Trzeba umieć dostosować się do niej, nie narzucając typu miasta, nie wnosząc jego sztuczności paczącej prostotę — największą zaletę wsi.

Przyzwyczajenie nauczyło, że dziecko bawi się pod naszym okiem, względnie na spacer idzie „za rączkę", ilość więc grożących niebezpieczeństw przy wzmożonej samodzielności na wsi zwiększa się znacznie. Zaczyna się nowe strofowanie z racji błota, żwiru, nierówności gruntu, oddalania się, wytwarza się atmosfera strachu, inspirująca w dziecku obawę i zatruwająca swobodę użycia wsi.

Dziecko takiej matki, wiecznie lękającej się o swoje dzieci, kiedyś zapytało się, idąc ze mną na spacer w lesie: „Proszę Pani, a coby to było, gdyby te drzewa przewróciły się na nas"?

Inne matki znowu, wpatrzone w swoje dzieci, w najlepszej myśli czynią je przedmiotem obserwacji wypoczywającego na letnisku zespołu ludzi starszych.

Wtedy dziecko staje się zanudzoną ofiarą serdeczności, traci na niepotrzebne czułości cenne chwile swobody. Serce matki rośnie nie orjen-

tując się, że dziecku czyni się krzywda, nietylko ze względów higjenicznych, ale i ze względu na nadmierne zwrócenie na siebie uwagi.

Sądzę, że każda matka, będąc dumną ze swojego dziecka — dla poszanowania jego człowieczeństwa, nie powinna pozwolić na czynienie zeń zabawki ludzi starszych.

Wreszcie pozostaje kwestja ubierania w kosztowne sukienki — rzecz niedopuszczalna na wsi — a niewskazana w mieście. Wieś prosta w swoim charakterze domaga się prostoty w ubieraniu — i zapomnienia o „wymaganiach mody“, o której już 6-cio letnie dziewczynki mają pewne pojęcie. Prosty materjał, nadający się do częstego prania. Oto wymaganie zasadnicze dla sukienek dziecinnych na wsi.

Wszystkie te możliwości popełnianych nietaktów przez wychowawców na wsi potęgują się znacznie w uzdrowiskach, gdzie większy zespół ludzi z różnych stron kraju mimowoli stwarza podniecconą atmosferę miejską — pomaga do wzajemnego imponowania strojami, popisywania się strojami dzieci-lalek będących dla niektórych matek uzupełnieniem ich urody.

Dziecko w zdrojowisku nietylko pod względem fizycznym, ale i moralnym wymaga specjalnej opieki ze względu na przeciążenie denerwującemi i nudnemi zabiegami leczniczemi. Tymczasem cały ranek trzymają matkę zajęcia domowe w willi, czy pensjonacie, dziecko wtedy w godzinach wolnych od zajęć przymusowych (werendowanie, kąpiel, gimnastyka) bawi się koło domu, nie zawsze mającego niestety w naszych zdrojowiskach odpowiednie urządzenie dla dzieci: jak plac zabawowy, drzewa dające cień i t. d. Po obiedzie zamiast wyjść do lasu, czy w pole zdala od ludzi, matka prowadzi dziecko na kiermasz — czy na muzykę do parku, gdzie ciągnie ją samą instynkt towarzyski, czy chęć popisania się strojem swoim i swojego dziecka. Sama widziałam trzechletnie dziecko przebierane trzykrotnie w ciągu dnia, dla dorównania matce w elegancji.

Przez zostawienie jednak najdalej idącej swobody dziecku na wsi nie należy zrozumieć zwolnienia wychowawczyń z obowiązków—i ciążących na nich odpowiedzialności.

Szczególniej w początkach zanim dziecko oswoi się z nowemi warunkami, polubi nowe otoczenie musimy uwagę i opiekę podwoić — zwróciwszy ją jednak głównie w kierunku:

a) poznania towarzystwa w jakiem dziecko będzie się bawiło;

b) wdrożenie go w pewne dobre przyzwyczajenia konieczne w czasie większej swobody ruchu na słońcu i powietrzu (odpoczynek po spoceniu, unikanie picia wody przy zmęczeniu, kładzenie kapelusza dla ochrony przed palącem słońcem i t. d.;

c) zwrócenie bacznej uwagi na odniesienie się dziecka do przyrody, znanem jest bowiem wypływające z braku zrozumienia bólu i krzywdy (a jak powiada pisarz francuski Duhamet, z nadmiaru zainteresowania) dokuczanie zwierzętom, psucie kwiatów, niszczenie zboża i t. d. Sprawa

ta wymaga bacznej obserwacji i wczesnego nastawienia czynnej natury dziecka na działanie raczej na korzyść otaczającej przyrody — i dokładne jej poznawanie.

Reasumując to wszystko, stwierdzamy, że dla dobra dziecka: 1° wieś jest jedynym właściwym terenem rozwojowym; 2° zmuszeni do mieszkania w mieście musimy dostarczyć dziecku trzy—cztery miesiące na wsi wreszcie, że 3° aby dziecko użyło rzeczywiście wsi, musimy i my na ten okres czasu umieć stać się wieśniakami; 4° uzdrowisko wymaga specjalnego odnoszenia się do dziecka i specjalnej troskliwości.

Z. Bogdanowiczowa.



Jezioro Wigry.

DZIECI NA LETNISKACH

Z chwilą, gdy zabłysną pierwsze prawdziwie ciepłe i jasne promienie wiosennego słońca, każda z matek, dbających o zdrowie i dobry rozwój swego dziecka — myśli i biada, jak i gdzie spędzić lato.

W wypadkach, kiedy dziecko, bądź wskutek przebytych chorób w zimie, bądź gdy z natury swej jest cherlawe i wątłe, to oczywiście lekarz decyduje o wyborze miejscowości kuracyjnej, której to specjalne właściwości, mają odrodzić chorobą zmarnowany organizm. Te dzieci otrzymują również szczegółowe wskazówki lekarskie, dotyczące trybu życia i sposobu spędzenia czasu, z możliwie największą korzyścią na przyszłość.

Miejmy jednak nadzieję, że tych biednych istot potrzebujących kuracji gorliwej jest niewiele, natomiast mrowie całe, zdrowej, dzielnej dziatwy, śmiejącej się do słońca, radują-

cej z ciepła i możności uzyskania swobody, nareszcie tej upragnionej swobody, krępowanej przez tyle miesięcy słotnej jesieni i srogiej nieraz zimy.

Dla tych dzieci najlepszą swobodę w połączeniu z życiodajnem powietrzem, a często i możliwą kąpielą, da morze.

Przedewszystkiem więc tym matkom, które mają zdrowe dzieci, radzimy wyjazd nad morze.

Właśnie nad morzem, tam, gdzie czysta plaża o wygrzanym przez słońce, a obmytym przez fale morskie bielutkim piasku, dostarcza pysznej przestrzeni, niechaj dziatwa nasza pląsa i biega swobodnie nie krępowana napomnieniami zdenerwowanych wychowawczyń, lub co gorsza, nie rozumiejących potrzeby ruchu, osób starszych. Nie dlatego polecamy morze i plażę, by uczyć dzieci gnuśnego siedzenia na piasku, przesypywania go z jednej foremki do drugiej, a przy tej okazji, ciągłego zasypywania oczu i połykania drobnych ziarek piasku, co bynajmniej nie wpływa dodatnio ani na oczy, ani na narządy oddechowe, ani na trawienie dziecka. Czas nareszcie zerwać z temi metodami wychowawczemi, które zasadzały się na ciągłem nawoływaniu do spokojnego siedzenia. Dziecko na plaży powinno się bawić w ruchu, należy dać mu możność wykorzystania pewnej pracy fizycznej, a więc: kopanie, budowanie, noszenie wody w kubełkach, a ponadto i przedewszystkie dać dzieciom przybory do zabawy tak pożyteczne, jak piłki większe i mniejsze.

Doskonałą zabawą dla dziatwy sześcio i siedmioletniej będzie pogoń za piłką rzucaną przez kogoś: kto pierwszy piłkę dogoni i do rąk rzucającego przyniesie. Kto zdoła w przeciągu krótkiego czasu np. 5-ciu minut zabawy, trzykrotnie piłkę dogonić ten wygrał. Ruch w czasie gonitwy za piłką jest doskonałem ćwiczeniem płuc i serca, a dziatwa w tym okresie wieku, może z korzyścią dla swego rozwoju, taki wysiłek uczynić — musi on jedynie trwać bardzo krótko, a po nim nastąpić musi odpoczynek. Zabawa inna jeszcze, z piłką bardzo lekką, oszytą w płótno, lub satynę kolorową, a polegająca na tem, by podrzuconą piłkę w górę, utrzymać jak najdłużej w powietrzu. Dzieci przez podskakiwanie i podrzucanie piłki rączkami wyciągniętemi wzwyż, mogą nieraz utrzymać w powietrzu „fruwającą piłkę“ przez kilkanaście sekund. Ta zabawa jest o charakterze spokojniejszym, a ma znów tę doniosłą stronę, że utrzymuje dziatwę w poprawnej wyprostowanej postawie ciała, do której są zmuszone z racji charakteru zabawy.

Zawsze dobrą formą ruchu będzie toczenie obręczy, jest to przytem zabawa, która może być uprawiana przez dziecko nie mające towarzystwa, lepiej jednak, gdy kilkoro bawi się razem, wtedy można organizować wyścigi z obręczami, lub puszczanie obręczy w ruch w zawody, czyja obręcz najdłużej się toczy, a czyja niestety najprędzej upadnie.

Doniosłe znaczenie w wychowaniu fizycznem dziatwy, mają ćwiczenia kształcące celność rzutów czyli ćwiczenia ręki i oka. Uskutecznia się to

używając małych piłek gumowych, lub szytych. Przedewszystkiem należy przerobić z dziatwą najprostsze rzucanie piłeczek w górę i łapanie, co stanowi dla niej pewną, czasem nawet dużą trudność, jednak jest zawsze interesujące, a dziatwa lubi zabawę z piłeczkami — oczywiście jednak zawsze musi ktoś starszy i lubiący dzieci, ćwiczenia te z niemi przerabiać. Po pewnem opanowaniu ruchu — można przystąpić do formy trudniejszej nieco t. j. trafiania piłką do celu. Celem może być wykopany przez dzieci dół, do którego mają wrzucać piłeczki z oznaczonej odległości, może być również ustawiona, a łatwa do rozrzucenia piramida z patyków — wreszcie wbity palik, a na nim zawieszona tarcza z tektury i t. p. Rzuty do celu można dawać w zawody. Oczywiście ten rodzaj zabaw stosować można dla dziatwy po skończonych latach pięciu oraz dla sześcio i siedmioletnich, które to w tym wieku, doskonale bawią się razem.

Godną polecenia, lecz znacznie korzystniejszą zabawką, będą maleńkie dwukołowe rowery, tak niezmiernie rozpowszechnione na plażach francuskich. Prześliczny obrazek tworzą maleństwa, nawet czteroletnie, uwijające się z niesłychaną wprawą, na swych damskich i męskich rowerach. Wielką atrakcję dla dziatwy nad morzem stanowi puszczanie żaglowców, co jest połączone z brodzeniem.

Wszystkie dane powyżej wskazówki, odnośnie zabaw i ich charakteru, stosują się oczywiście nietylko do tych dzieci, którym los pozwoli być nad morzem, ale i do wszystkich innych spędzających lato na wsi, a zwłaszcza tam, gdzie jest trochę przestrzeni nad wodą, lub piękne polany w lesie.

Dając te nader skromne i skąpe rady, troskliwym o swe dzieci matkom, lub starannym i gorliwym wychowawczyniom — nie mogę pominąć cisnącej się do myśli uwagi, że konieczność pisania podobnych wskazówek wywołana jest obustronnym brakiem jakichkolwiek zorganizowanych zabaw, a prowadzonych przez ludzi fachowych, we wszystkich miejscowościach skupiających większe liczby dziatwy. Organizacje takie widzimy we wszystkich miejscowościach nadmorskich we Francji, Niemczech, Skandynawji, Anglji. I u nas przed wojną jeszcze istniała taka organizacja zabaw dla dzieci w Ciechocinku, Nałęczowie, Rabce, Druskienikach. Obecnie zaledwie kilka miejscowości poszczycić się może lepiej lub gorzej zorganizowaną akcją rozpowszechniania zabaw już dla najmłodszej dziatwy, a inicjatywa tej, tak pożytecznej pracy, spoczywa prawie wyłącznie w rękach prywatnych t. j. ludzi dobrej woli.

Właśnie więc te matki, które dbają o wychowanie fizyczne swych dzieci, niechaj wielkim głosem domagają się, aby na polskiem wybrzeżu nie brakło na żadnej plaży, dzielnej, młodej kierowniczki zabaw — to samo w uczęszczanych miejscowościach kuracyjnych i na letniskach.

H. Olszewska.

RODZICE!

Pamiętajcie, że pobyt w uzdrowiskach i zdrojowiskach:

Czarniecka Góra	(UZDROWISKO KLIMATYCZNE U PODNÓŻA GÓR ŚWIĘTOKRZYSKICH — WOJ. KIELECKIE)
Druskieniki	(SOLANKI I UZDROWISKO KLIMATYCZNE W BORACH NADNIEMEŃSKICH — WOJ. BIAŁOSTOCKIE)
Gdynia	(KĄPIELISKO NADBAŁTYCKIE)
Hel	(LESISTE KĄPIELISKO NADBAŁTYCKIE)
Kosów	(UZDROWISKO KLIMATYCZNE O CIEPŁYM KLIMACIE — WOJ. STANISŁAWOWSKIE)

Orłowo-Kolibki	(LESISTE KĄPIELISKO NADBAŁTYCKIE)
Otwock	(LESISTE UZDROWISKO KLIMATYCZNE — WOJ. WARSZAWSKIE)
Rabka	(SOLANKI JODO - BROMOWE, UZDROWISKO GÓRSKIE — WOJ. KRAKOWSKIE)
Rymanów Zdrój	(SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONE, UZDROWISKO PODGÓRSKIE — WOJ. LWOWSKIE)
Solec	(NAJSILNIEJSZE WODY SIARCZANE — WOJ. KIELECKIE)

wzmocni najlepiej i najpewniej

zdrowie Waszych dzieci!!

WSZELKICH INFORMACYJ CO DO WARUNKÓW DOJAZDU, POBYTU I LECZENIA W UZDROWISKACH I ZDROJOWISKACH POWYŻSZYCH UDZELAJĄ ICH ZARZĄDY I ZWIĄZEK UZDROWISK POLSKICH W WARSZAWIE, AL. SZUCHA 8, M. 1, TEL. 409-74.

ZABAWKI DZIECKA NA LETNISKU

Szczegół podsłuchanej niechcący rozmowy siedmioletniego Marysia i pięcioletniego Iwo.

— Iwo! Iwo! chodź, zobacz nazbierałem mnóstwo ślicznych „robaków", które widzieliśmy wczoraj nad potokiem! — Wszystkie włożyłem do pudełka!

— Pokaż! Pokaż! — woła zdaleka ucieszony Iwo i przybiega zadyszany do Marysia.

Maryś, położywszy na trawie siatkę na motyle, wyciąga z kieszeni pudełko od zapałek i pokazując z triumfem towarzyszowi jego zawartość, otwiera pudełko ostrożnie, aby nieszczęśliwi męczennicy nie zapragnęli skorzystać z możliwej wolności.

— Ach, jakie śliczne — woła skacząc Iwo.

— A jak ich dużo! — podskoki chłopca jeszcze szybsze.

— A co będziemy z niemi teraz robili?...

Odpowiedzi już nie usłyszałam, gdyż chłopcy skręcili za węgieł willi, lecz łatwo domyślić się, jeśli nie samej odpowiedzi, to losu więźniów z pudełka od zapałek.

Zginą od uduszenia i jako „zabawka" nieinteresująca i bezwartościowa zostaną wyrzucone.

A więc żuki wijące się między źdźbłami trawy zwracają uwagę naszych malców? A więc korowody mrówek, snujące się przez leśną ścieżynę nie uchodzą ich uwagi! Skorzystajmy z tego! Rozwińmy to zamiłowanie, bo kto wie, może to są istotne przebłyski przyszłego talentu.

Tylko regulujmy to zainteresowanie. Nie pozwalajmy na bezmyślne niszczenie roślin i zwierząt, bo kolekcjonowanie siedmioletniemu dziecku jest zbyteczne, a niszczenie organizmów żywych bez przykrości i żalu ze strony dziecka, może wyrobić w niem okrucieństwo i brak wyrozumiałości dla istot słabszych.

Nie dawajmy więc siatki na motyle jako letniej zabawki, gdyż ona z samego swego przeznaczenia prowokuje malców.

Zamieńmy się raczej z Marysiem, Stasiem czy Irenką w niedyskretnych „podglądaczy", którzy korzystając z bliskości przyrody w czasie lata, wdzierają się w jej tajemnice.

Pokażmy jak mała mrówka dźwiga gałązkę parokrotnie większą od siebie i ile przy tej pracy ponosi trudu, jak złota, mleczem w dzień zasypana łąka, zielenieje pod wieczór, bo rośliny stuliły swe korony, jak len zamyka modre kieliszki, w południe, a otwiera rano i pod wieczór i t. d. i t. d.

Jednem słowem podpatrzmy przyrodę, nie zezwalając jednak na niszczenie jej tworów. Takie wykorzystanie przyrodniczych zainteresowań dziecka i umysł jego wzbogaci i serce wykształci!

Dlatego też przy przygotowywaniu rzeczy, które zabierzemy z sobą na letnisko, zastanówmy się chwileczkę i nad zabawkami milusińskich. W pierwszym rzędzie zabierzmy zabawkę przez dziecko ukochaną. Nie spierajmy się jeśli poprosi o zapakowanie brudnego, wysmarowanego na wszystkie boki niedźwiadka, lub podartego pieska. To piękny rys charakteru dziecka, że ma takie „ukochanie“ i że nie chce się z niem rozstawać. Następnie powinniśmy się kierować miejscem, do którego wyjeżdżamy, oraz zdrowiem i usposobieniem dziecka.

Jeśli lekarz ograniczył malcowi ilość ruchu, to należy zabrać takie zabawki, które uczynią zadość temu wymaganiu, jednocześnie zajmując dziecko. A więc odpowiednie tu będą wycinanki, które za kilkanaście groszy możemy kupić w składzie papieru, czy w sklepie z robotami slojdowemi, a które po wycięciu nalepia się na specjalnym arkusiku papieru, dodanym do wycinanki, i otrzymujemy obrazek, który często jest wyjątkiem ze znanej bajki.

Dużo przyjemności dadzą dziecku arkusze ze zwierzętami i roślinami. Można je, bowiem wyciąć, dorobić podpórki i zrobić ogród zoologiczny, lub cyrk. Zresztą czego nie zrobi bujna fantazja dziecka?

Dziewczynki prócz tego mogłyby otrzymać wyszywanki, które jednak dają mniej polotu fantazji.



Nad Prutem.

Wyjeżdżając nad morze, zgóry wiemy, że maleństwa nasze spędzać będą dzień cały na plaży. Dajmy im więc łopatki do kopania piasku, niech budują z tego materjału porty, mosty, piece do pieczenia, dajmy im drewniane foremki do robienia babek, łódki, okręciki, wózki do piasku, taczki, pływające rybki, kaczuszki, wiatraczki i t. p.

Jeśli ruchu dziecka ograniczać nie potrzebujemy, zabierzmy piłki, skakanki, koniki drewniane na kiju, łejce z dzwoneczkami, cerceau, małe dziecięce rakietki, trąbki, bębenki i inne zabawki odpowiadające ruchliwej i czynnej naturze dziecka. Oczywiście, że wszystko co powiedziano o zabawkach „nadmorskich" może być wyzyskane i na cichej wsi polskiej, o ile tylko warunki pozwalają na zastosowanie ich przy zabawie.

Nie należy jednak brać zabawek, które nie odpowiadają naturze i temperamentowi dziecka, gdyż niepotrzebnie obciążą zawartość naszego kufra, nie osiągając swego przeznaczenia.

L. Barańska.



L A T A W I E C

OPIS MODELU UMIESZCZONEGO NA TABLICY ROBÓT

Latawiec budujemy na szkielecie z drzewa. W tym celu bierzemy deszczułkę na centymetr szeroką, na 3 mm. grubą i dwa z niej kawałki, jeden długi na 38 cm., drugi na 20 cm. kładziemy na krzyż (rysunek Nr. 2) i w miejscu naznaczonem X związujemy bardzo mocno cienkim drutem, lub grubą nicią. Do końca szkieletu naznaczonego literą „e" przymocowujemy sznurek, długi jak na rysunku i wdłuż sznurka przyczepiamy różnokolorowe bibułki wycięte w formie Nr. 1 „a". Zwijamy je następnie dookoła sznurka i obwiązujemy kilka razy nicią, aby utworzyły pęczek, jak to pokazuje litera „b". Tych bibułek można zawieszać dowolną ilość na sznurku, czyli ogonie latawca.

Sam trójkąt latawca robimy z papieru, niezbyt cienkiego, gdyż się na wietrze będzie zawijał. Najlepszym do tego będzie gruby „bristol". Wycinamy z niego trójkąt według rysunku i obszywamy dookoła we dwoje złożoną tasiemką kolorową (litera „g").

Zamiast białego bristolu, możemy użyć na zrobienie latawca papieru czerwonego, lub niebieskiego i na nim ponalepiać ze złotego papieru słońce, księżyc i gwiazdy. Im bardziej kolorowy będzie latawiec, tem ładniejszy będzie na powietrzu. Szkiełet z drzewa można także okleić złotym papierem, aby z obydwóch stron latawiec ładnie wyglądał. Trójkąt z papieru już zupełnie gotowy i obszyty tasiemką kładziemy na szkielecie z drzewa i w punktach naznaczonych literą „i", lub też wzdłuż całych deszczułek przylepiamy mocno syndetikonem.

Najtrudniejszą rzeczą jest umiejętne dopasowanie sznurków. Sznurek przymocowany do ogona latawca powinien być dłuższym od 2 sznurków przymocowanych do boków. Wszystkie 3 sznurki związujemy na jakie 20 cm. przed dziobem latawca.

Sznurki pod latawcem powinny wyglądać jak na rysunku Nr. 4.

Latawiec swobodnie musi nad niemi wzlatywać, a jeżeli będzie nierówno płynął w powietrzu, sznurki trzeba przedłużyć i póty próbować rozmaitej ich długości i nachylenia do latawca, aż ten ostatni wzbije się swobodnie do góry.

Zasadą główną dobrego latawca— to lekkość jego budowy.

J. K.



DO NASZYCH CZYTELNICZEK

Podajemy do wiadomości, że pomiędzy czytelniczkami, które opłacą prenumeratę „Młodej Matki" za II i III kwartał t. zn. od 1 kwietnia do 1 października i to nie później jak do 20 kwietnia b. r. będą rozlosowane dziecięce komplety nakryć do stołu, składające się z 3 talerzyków, spodeczka i filiżanki.

ADMINISTRACJA „MŁODEJ MATKI".

Środki lecznicze i spożywcze, reklamowane w dziale ogłoszeniowym naszego pisma, drukujemy tylko po uzyskaniu uprzedniej decyzji lekarza, redaktora „Młodej Matki".

Prosimy o odnowienie prenumeraty na bieżący kwartał

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Cena ogłoszeń: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł.

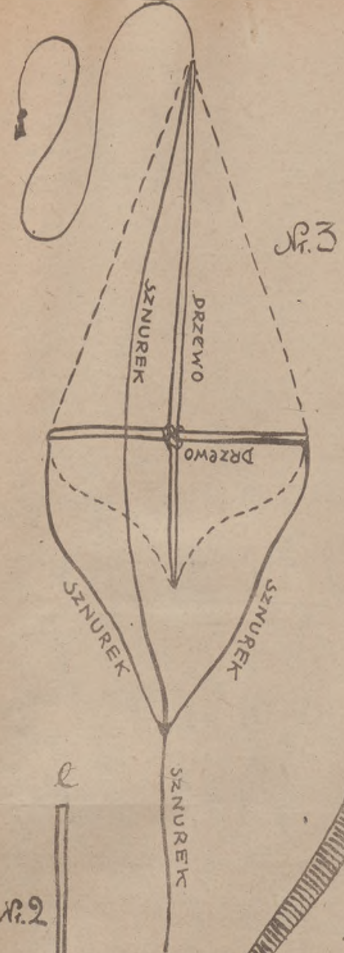
Prenumeratę „Młodej Matki" przyjmują wszystkie księgarnie i urzędy pocztowe w kraju oraz Administracja pisma w Warszawie, ul. Górnośląska 20.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

⟨Opis w tekście.⟩

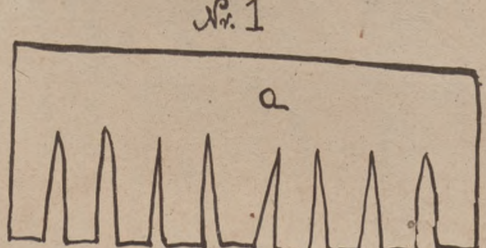
Dodatek do N-ru 8
Dwutygodnika
„Młoda Matka”



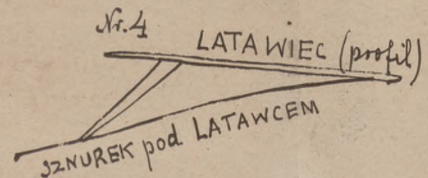














Kaftanik i czapeczka z białej bai lub piki, obszywany bawełną C.B. w kolorze granatowym lub czerwonym.

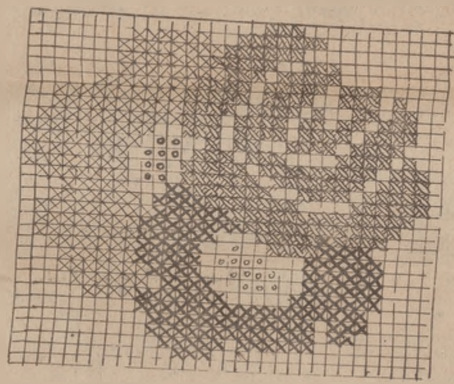
Paltocik z czerwonej flory. Kołnierzyk i mankieciki białe.



Ubranko z szarego płócienka, listewki z kolorowej satyny.



Paltocik z coverwatu dla 5 letniego chłopczyka.

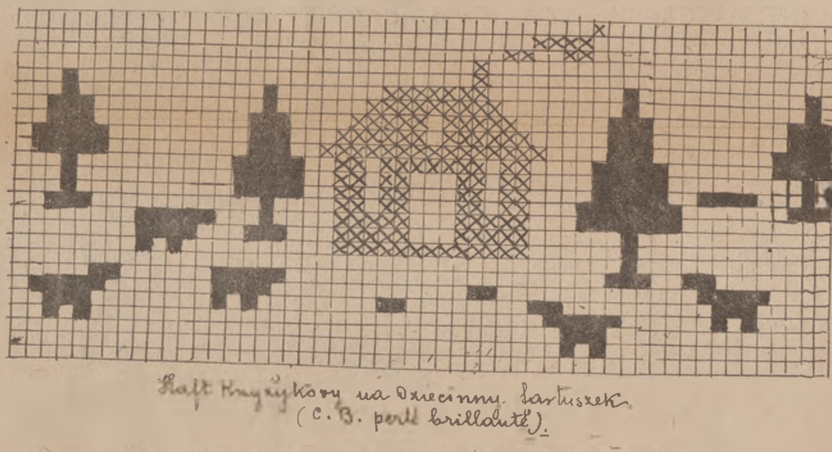




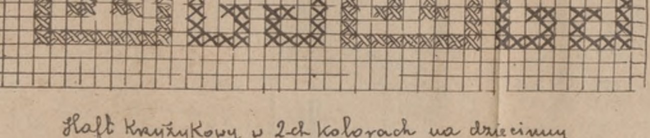
Sukienka z białego woalu. Haft krzyżykowy bawełną „brillanté d'Alger" C.B. w kolorach niebieskim, żółtym i różowym.



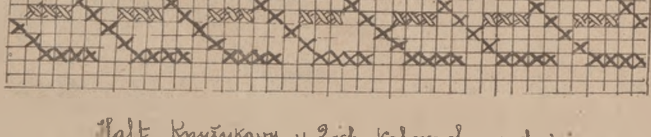
Dwie sukienki z woalu
granatowe grochy.



Haft krzyżykowy na dziecinny fartuszek
(C.B. perlé brillanté).



Haft krzyżykowy w 2-ch kolorach na dziecinny ręcznik (Perlé brillanté C.B).



Haft krzyżykowy w 2-ch kolorach na dziecinny ręcznik (Perlé brillanté C.B.)